

<https://news.usm.my>

Berita Mutakhir ▼

04 AUG

STRES DI TEMPAT KERJA BOLEH DIATASI



PULAU PINANG, 3 Ogos 2015 – Stres atau tekanan di tempat kerja boleh diatasi dengan memahami sumber yang mencetuskan stres, sama ada kecil atau besar, dalaman atau luaran serta jangka pendek atau jangka panjang yang merupakan langkah awal dalam menguruskannya dengan berpegang kepada nilai-nilai positif, optimistik dan mencintai (passion) terhadap sebarang pekerjaan yang dilakukan.

Demikian pandangan Ahli Psikologi Klinikal dan Kaunselor Hospital Pakar Loh Guan Lye Pulau Pinang, Chelsea Peh Mei Fung ketika menyampaikan ceramah kesihatan berkenaan 'Pengurusan Stres Di Tempat Kerja' sempena USM 1st Celebration of World Breastfeeding Week 2015 yang dirasmikan oleh Timbalan Naib Canselor (Bahagian Jaringan Industri dan Masyarakat) Universiti Sains Malaysia (USM), Profesor Dato' Dr. See Ching Mey, di sini.

"Stres merupakan sesuatu yang unik, kerana tidak semua orang berkongsi perasaan dan gejala stres yang sama, malahan secara mudahnya keadaan yang menyebabkan stres kepada sesetengah individu mungkin tidak stres kepada mereka yang lain yang banyak bergantung kepada personaliti, sikap, faktor-faktor lain seperti pemakanan dan pengalaman hidup selain mengawal stres di tempat kerja dengan mengambilkira faktor penyebab dan seterusnya mencari jalan untuk mengurangkan stres dan mempelajari teknik-teknik yang berkesan dan yang terpenting ialah tiada siapa yang dapat mengawal stres kecuali diri kita sendiri," kata Mei Fung

Dia memberi nasihat penting untuk diamalkan oleh seseorang itu iaitu dengan merancang jadual kerja, menyediakan senarai tugas yang perlu dilaksanakan serta gunakan masa secara efektif dengan berusaha mematuhi jadual kerja dan masa yang ditetapkan.

Tegasnya, stres sekiranya tidak dikawal dengan baik akan menyebabkan gejala-gejala fizikal yang kurang baik seperti degupan jantung yang cepat, banyak mengeluarkan peluh selain sakit kepala dan beberapa simptom-simptom stres lain yang dapat mengganggu prestasi kerja individu.



"Bersikap optimis terhadap diri sendiri dan berfikiran positif turut membantu dalam pengurusan stres di tempat kerja selain mengurangkan risiko stres dengan cara bermuhasabah dan sentiasa ceria, menerima diri dengan seadanya dan cuba untuk mencintai diri sendiri serta sentiasa realistik terhadap

keupayaan dengan menetapkan matlamat yang boleh dicapai dan bukannya sesuatu di luar kemampuan diri," nasihatnya lagi.

Mei Fung turut mengingatkan jika kurang selesa dengan persekitaran kerja seseorang itu perlu cuba untuk berbincang dengan ketua jabatannya atau rakan yang dapat membantu dan belajar untuk katakan tidak kepada perkara-perkara yang boleh mengganggu kerja seperti berbual-bual perkara yang negatif dengan implikasinya akan menyusahkan diri sendiri.

Dalam sesi perkongsian yang berlangsung selama 30 minit itu, Mei Fung yang mempunyai Ijazah Sarjana Sains Psikolog turut berkongsi beberapa tips untuk mengurangkan stres di tempat kerja dengan mengamalkan gaya hidup sihat seperti pemakanan yang sihat dan tidur yang cukup, menyeimbangkan masa dan jadual kerja dengan bersukan dengan memperuntukkan masa untuk memanjakan diri, melaksanakan kerja-kerja yang berfaedah serta bersikap optimistik terhadap keadaan sekeliling.

USM 1st Celebration of World Breastfeeding Week 2015 berlangsung selama dua hari bermula hari ini hingga esok merupakan program anjuran Duta Pelajar Institut Pengajian Siswazah (IPS) USM dengan kerjasama World Alliance for Breastfeeding Action (WABA) dan Hospital Pakar Loh Guan Lye Pulau Pinang.

Teks: Siti Naquiah Abdillah/Foto: Zamani Abdul Rahim.



Share This

Pusat Media dan Perhubungan Awam / Media and Public Relations Centre

Level 1, Building E42, Chancellory II, Universiti Sains Malaysia, 11800 USM, Pulau Pinang Malaysia

Tel : +604-653 3888 | Fax : +604-658 9666 | Email : pro@usm.my (<mailto:pro@usm.my>)

Laman Web Rasmi / Official Website : [Universiti Sains Malaysia \(http://www.usm.my\)](http://www.usm.my)

[Client Feedback / Comments \(http://web.usm.my/smbp/maklumbalas.asp\)](http://web.usm.my/smbp/maklumbalas.asp) | USM News Portal. Hakcipta Terpelihara USM 2015